

## Liv i balance – nu også i Odense.

Fra 1. marts 2011 får odenseanerne nu også mulighed for at få deres liv i balance. Sundhedscoach og kostvejleder i Nyborg, Karin Schultz, har lejet lokale i Behandlerfællesskabet Overgade 14, 5000 Odense C, hvor der i første omgang vil kunne bestilles tid hver mandag.

### **Der skal mod til at bede om hjælp**

Overvægt er et stort problem for rigtig mange mennesker, fordi det har stor indflydelse på både det fysiske og psykiske velbefindende og dermed livskvaliteten som helhed.

”Jeg oplever desværre, at mange mennesker opfatter det som et ”nederlag” at måtte have hjælp til at tabe sig. De ved jo i forvejen, hvad der er sundt, og hvad der er usundt og føler derfor, at de BURDE kunne klare vægttabet selv.

De mennesker, der kommer til mig, er dem, der *har* prøvet selv og erkendt, at de har brug for hjælp til at få et skub og ikke mindst til at blive fastholdt i processen, når der opstår problemer undervejs, og det kræver faktisk et ret stort mod at tage det ansvar for sig selv!”

### **Individuel kostvejledning og coaching**

Hos Liv i Balance er der fokus på den enkelte person, og med en kombination af kostvejledning og coaching kommer vi bag om de evt. blokerende problemer samtidig med, at du får viden om og hjælp til at sammensætte en energirigtig kost, der medvirker til dit vægttab.

### **Gratis coaching**

I anledning af udvidelsen i Odense tilbydes gratis uforpligtende og afklarende coaching før evt. opstart af vægttabsforløb – både i Odense og Nyborg.

Se mere om forløbet på [www.kost-coaching.dk](http://www.kost-coaching.dk) eller ved personlig kontakt på tlf. 61794077.